

СОВЕТЫ
ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ



ДИСМОРФОФОБИЯ КАК ПРИНЯТЬ СВОЕ ТЕЛО?

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

ДИСМОРФОФОБИЯ –

это категорическое неприятие
собственной внешности

**Человек переживает, что его лицо или тело
не соответствуют стандартам.**

Он считает, что у него, например:

- нос некрасивой формы
- неидеальная кожа
- лишний вес
- короткие пальцы на руках
и т.д.



Подобные «дефекты», скорее, воображаемые,
нежели реальные. Их влияние на качество жизни,
как правило, преувеличено.

В ЧЕМ ВЫРАЖАЕТСЯ дисморфофобия

Человек:

- ⌚ **избегает общения с людьми**
из-за страха насмешек,
отсиживается дома
- ⌚ **панически боится зеркал**, либо регулярно
и придирчиво рассматривает себя
в зеркальном отражении
- ⌚ **ненавидит фотографироваться** или делает
миллионы фото в поисках безупречного ракурса
- ⌚ **всячески пытается замаскировать** особенности лица/
тела одеждой и косметикой, фильтрами для фото/видео
- ⌚ **постоянно исправляет телесные «изъяны»:**
самостоятельно (диеты, спорт), обращается
к пластическим хирургам



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ дисморрофобия от других проявлений неуверенности в себе

При дисморрофобии:

- **глубокие длительные переживания** из-за несовершенств внешности
- даже если удалось исправить «дефект», **повод для недовольства собой** **все равно найдется**:
то не нравится длина ног,
то вызывает ужас форма ушей
- **возникают серьезные хронические проблемы** с учебой, работой, отношениями, здоровьем



ПОСЛЕДСТВИЯ дисморфофобии

- депрессия, расстройства пищевого поведения и др.
- направленность агрессии на себя (аутоагressия), нанесение себе повреждений
- потеря смысла жизни

Дисморфофобия
внесена в список
психических
расстройств



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ дисморфофобии

-  **Генетическая предрасположенность,** особенности функционирования мозга
-  **Воспитание в семье:** ребенка часто критикуют, не поддерживают, навязывают ему жесткие правила по поводу внешнего вида
-  **Стрессовые события:** физические и психологические травмы, буллинг (травля) и т.д.
-  **Черты характера:** застенчивость, тревожность, повышенная чувствительность, перфекционизм и др.
 - | Навязчивая трансляция стандартов внешности в обществе способна усугубить эти причины.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ при дисморфофобии

ПРИ КРАТКОВРЕМЕННЫХ симптомах,
пограничном риске

Учиться принимать свое тело

- **Искать то, что в нем нравится:** оно гибкое, выносливое, волосы густые, зрение отличное и т.д.
- **Благодарить его** за то, что у него есть и на что оно способно
- **Вести дневник анализа** мыслей и чувств
- **Изучать информацию** о дисморфофобии
- **Использовать аффирмации** – позитивные словесные установки в стиле «Я уважаю себя», «Я себе вполне нравлюсь»

| Их регулярно проговаривают или читают. Важно придумать такие фразы, в которые хочется поверить.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ при дисморфофобии

ПРИ КРАТКОВРЕМЕННЫХ симптомах,
пограничном риске

Просить о поддержке у родных и близких

Ориентироваться на тех, кто:

- готов выслушать, успокоить, позаботиться, побудить верить в себя
- находится в гармонии с собой

**Обратиться к психологу, в службы
психологической помощи подросткам**

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ при дисморфофобии

ПРИ ЗАТЯЖНЫХ и ярко выраженных симптомах,
негативно влияющих на качество жизни

**Обязательно сходить на прием
к психиатру или психотерапевту**

Или хотя бы к терапевту
в районной поликлинике.

**Точный диагноз
поставит только врач.**

При необходимости
он назначит лечение:
лекарства, психотерапию.



ПомощьРядом.рф

10

БЕРЕГИ СЕБЯ! БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ